



## Educación de los hijos

*Los cambios naturales que los jóvenes atraviesan durante la adolescencia pueden resultar difíciles para ustedes y para su hijo adolescente. El amor y el apoyo que todo padre le da al adolescente en este momento lo ayudarán a que éste tome buenas decisiones.*

- Es normal que quiera tener más independencia. Comprenda que el adolescente puede tener menos ganas de participar en ciertas actividades familiares y que puede comenzar a cuestionar su autoridad.
- Respete la necesidad de privacidad que tiene el adolescente. Hable abiertamente con su hijo si le preocupan las cuestiones relacionadas con la seguridad.
- Sea flexible. Permítale probar, explorar y comunicarse dentro de los límites, pero manténgase firme y coherente.
- Establezca reglas familiares realistas y asigne al adolescente más responsabilidades a medida que aparente estar preparado. Establezca límites y consecuencias claras en caso de que no se cumplan las reglas.

- Preste atención al adolescente para ayudarlo a construir confianza. Cuando quiera hablar, trate de dejar lo que estaba haciendo y escúchelo de verdad.
- Junto con el adolescente, decida qué actividades puede realizar por sí mismo, como quedarse solo en casa o salir con amigos que tienen permiso para conducir.
- Dedíquele tiempo personal y de diversión. Trate de mantener el sentido del humor y alabe las conductas positivas.
- Si tiene problemas para mantener una buena relación con su hijo adolescente, trate de hablar con otros padres o con un asesor.

## Seguridad

*Los accidentes, como los automovilísticos provocados por la ingesta de alcohol, son una causa importante de muerte en la adolescencia. Los padres pueden ayudar a prevenir estos accidentes si dan mensajes claros y coherentes, así como también si hacen cumplir las reglas básicas de seguridad. Intente siempre dar un buen ejemplo. El adolescente lo toma a usted como modelo.*

- Es más seguro no tener un arma de fuego en la casa. Si tiene una, descárguela y guárdela bajo llave.
- Asegúrese de que el adolescente use almohadillas de protección y un casco adecuado cuando ande en bicicleta o monopatín, en patineta o patines, o si practica deportes de contacto.
- Recomiende a los menores de edad no ingerir bebidas alcohólicas en el hogar o en otros lugares. La ingesta de bebidas alcohólicas por parte de menores de edad no sólo es ilegal, sino que puede provocar comportamientos riesgosos como conducir luego de haber bebido o realizar actividades sexuales no seguras.
- Dé un buen ejemplo. Ayude al adolescente a permanecer seguro mientras conduce por la carretera:

1. Use cinturón de seguridad.
2. No use su teléfono celular para hablar o escribir mensajes de texto.
3. No conduzca si ha bebido.

## Nutrición

*Puede ayudar a su hijo a mantenerse saludable y a tener más energía si prepara comidas nutritivas y estimula una actividad física regular.*

- Un adolescente necesita realizar 60 minutos de ejercicio todos los días para estar saludable.
- La comida en familia debe ser una prioridad. Los adolescentes que comen junto a sus familias cinco o más veces por semana comen mejor y tienen menos problemas de conducta.
- Compre frutas y verduras: Un adolescente necesita 4 tazas por día.
- Limite las sodas, las bebidas para deportistas, los jugos y las bebidas endulzadas. Una lata equivale a un dulce.
- Limite el tiempo frente a la pantalla (televisión, computadoras y videojuegos) a 1 ó 2 horas por día.
- 3 tazas de leche u otro producto lácteo puede ayudar al adolescente a recibir el calcio diario necesario. El jugo fortificado con calcio, Tums o los caramelos masticables con calcio también son buenos.

## Cómo hablar sobre sexualidad

*Hable con el adolescente sobre sexualidad, relaciones y responsabilidad. Comparta sus opiniones sobre el sexo y hable de las posibles consecuencias emocionales y físicas (como embarazo, enfermedades de transmisión sexual (STD) y sentimiento de culpa).*

1. **Comience pronto.** Esto hará que sea cada vez menos incómodo.
2. **Inicie las conversaciones.** Su hijo adolescente puede estar interesado, pero es posible que le dé mucha vergüenza preguntar.

3. **Cree un entorno abierto.** Permítale saber que usted estará siempre disponible para hablar.
4. **Comunique sus valores.** Analice sus creencias para que el adolescente pueda utilizar sus valores para desarrollar sus propias creencias.
5. **Escuche atentamente.** Esto reducirá la confusión y lo ayudará a comprender lo que realmente piensa.
6. **Sea paciente.** Dense tiempo para sentirse cómodos.
7. **Continúe hablando sobre el tema.** Mantener un diálogo abierto donde se comparta información precisa puede reducir la participación del adolescente en conductas riesgosas.

***Aun antes de que el adolescente sea sexualmente activo, es una buena idea:***

- Analizar las ventajas y desventajas de la abstinencia, el uso de condón y el control de la natalidad.
- Hablar acerca de la posibilidad de un embarazo no deseado. Si el adolescente ha tenido relaciones sexuales no seguras, una opción es la píldora anticonceptiva de emergencia (ECP). Las ECP pueden prevenir embarazos en caso de que no se hayan utilizado anticonceptivos; sin embargo, resultan más efectivas si se comienzan a ingerir dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual.
- Brinde al adolescente información sobre la clamidia. Ésta es una enfermedad común de transmisión sexual (STD) que puede causar infertilidad si no se detecta a tiempo. Se recomienda a todas las mujeres sexualmente activas realizarse una evaluación anual para detectar la clamidia.

## Escuela

*La escuela es algo muy importante en la vida del adolescente. Es fundamental que usted participe en la educación de su hijo adolescente.*

- Coménteles por qué considera que la educación es importante.
- Demuestre interés en las actividades escolares del adolescente y preste atención a las calificaciones y los problemas de asistencia.
- Si hay algún problema, trabaje en conjunto con el personal de la escuela y el adolescente para descubrir qué es lo que anda mal.
- Aliente al adolescente a participar de al menos una actividad escolar (como practicar deportes o actuar en un grupo de teatro). Esto puede ayudar al adolescente a sentirse conectado.
- Si el adolescente tiene dificultades, coordine la educación de su hijo en el hogar o solicite ayuda adicional.
- Comience a hablar acerca del futuro del adolescente. Analice cómo recibir educación universitaria le abrirá las puertas para el futuro.
- Ayude al adolescente a manejar el tiempo y el estrés.

## Atención médica para adolescentes

*En primer lugar, ayude al adolescente a elegir al médico o enfermera especializada (NP) que tendrá que visitar cada uno o dos años. Es importante para los adolescentes consultar a un profesional médico que conozcan y en quien confíen.*

En la mayoría de los casos, el adolescente necesita de su autorización antes de ver a un médico o NP. Sin embargo, según las leyes del estado de California, si su hijo tiene al menos 12 años, puede visitar a un médico o NP sin la autorización de los padres por temas confidenciales como:

- embarazo o control de la natalidad;
- enfermedades de transmisión sexual;
- uso de drogas o alcohol; o
- problemas personales, escolares o familiares.

Con frecuencia, los profesionales médicos les aconsejan a los adolescentes que un padre es la mejor persona para ofrecerle ayuda.

### ***Los adolescentes también deben mantener sus vacunas al día.***

- La ley de California exige que se apliquen vacunas contra la hepatitis B para asistir a la escuela.
- El adolescente debe recibir una vacuna de refuerzo para estar protegido contra el tétanos y la tos ferina.
- Si el adolescente está comenzando la escuela secundaria, se une al ejército o está por ingresar a la universidad y vivirá en una residencia universitaria, es importante que reciba la vacuna meningocócica.
- Todas las niñas preadolescentes deberían recibir 3 dosis de la vacuna contra el papilomavirus humano (PVH), la cual podría ayudar a prevenir el cáncer cervical. Las adolescentes mayores también pueden beneficiarse de la vacuna y deberían hablar con su médico o enfermera especializada para ver si es adecuada para ellas. La vacuna ofrece la mayor protección para las niñas antes de que sean sexualmente activas, sin embargo, si ya han tenido relaciones sexuales, también podrían beneficiarse de la vacuna. Hable con su médico o enfermera especializada para ver si la vacuna contra el PVH es adecuada para su hija adolescente. La vacuna contra el PVH se administra en 3 dosis. Es importante colocarse las 3 vacunas. Aun después del tercer año de ser sexualmente activas o al cumplir 18 años, según lo que ocurra primero, es importante que las niñas se realicen una prueba de Papanicolaou.

## Más recursos

- [kp.org](#)
- Visite el Centro o Departamento local de Educación para la Salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que recibe del profesional médico de su hijo adolescente. Si su hijo adolescente tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con el doctor de su hijo o con otro profesional médico.